

令和7年度体力づくり推進計画

<全体計画>

達成目標

○心と体を一体として捉え、積極的に運動し、体力の向上を図る。
○生徒個人が自分の体力について分析をし、自ら必要な体力要素を考えたトレーニングが楽しく取り組める。以前とは違った体力の向上を目指す。

学 校 の 状 況

- ・ 東広島市最北端の小規模校である。
- ・ 冬は雪が多く地面も凍結して、グラウンドが使えない日が多い。

児童生徒の運動・生活習慣の実態

- ・ アンケートによる分析では男女ともに、全国平均よりも週の運動回数・運動時間が多い。
- ・ 全体的には、部活動規定にそった運動時間が確保されている。
- ・ 男女ともに、全国平均よりも1日のメディア時間が多い。

新体力テスト、アンケート調査等調査結果との比較から

- 9月に業者による新体力テストを行い、分析を行った。
- 男子
- ・ 1年生は、4種目が全国平均を下回っており、特に50M走が課題となっている。
 - ・ 2年生は、全体的に全国平均を下回っており、特にシャトルラン・上体起こしが課題となっている。
 - ・ 3年生は6種目が全国平均を下回っており、特に握力・シャトルランが課題となっている。
- 女子
- ・ 1年生は、反復横跳び、立ち幅跳びに課題がある。
 - ・ 2・3年生は全体的に全国平均を上回っている。

実態把握

児童生徒の実態や新体力テスト等から明らかになった課題

- ・ 運動回数・運動時間ともに多いが、学校での運動機会の割合が高いため、今後も学校での運動機会の提供は不可欠である。
- ・ 全学年、持久力の値が年々低下している。
- ・ 全学年でスピードに課題がある。
- ・ 冬季の寒さに対応して冬季に運動量が低下しないような工夫が必要である。部活動の時間が減ってきているため、部活動以外でも体力づくりが必要である。

課題解決に向けた取組事項

- ① 体育科での取組
 - ・ 体力づくり運動を重視し、バランスの取れた体力を目指すと同時に、本校の課題であるスピードを高める運動を取り入れていく。
 - ・ 授業の前段で、自らの課題である体力のトレーニングを行い、基礎体力向上に努める。
- ② 生徒会の取組
 - ・ 健康委員会を中心に、毎週火曜日に「トレーニング集会」を行い、生徒の自主的な運営のもと、楽しく運動に取り組む。スポーツリズムトレーニングを取り入れ、リズム感覚や瞬発力を向上させる。
- ③ 小中連携
 - ・ (町教研) 豊かな心と身体部会の活動を継続的にを行い、小・中の交流授業や部活動交流を進める。
 - ・ 小学校と体力づくりの情報交換をして課題を見付け、小・中一貫した取組を行う。
- ④ 食育
 - ・ 家庭科や養護教諭と連携し、授業や校内の掲示物を通して、食の大切さを学ばせる。

期待される効果

- ・ 小学校から継続した取組をすることによって、中断することなく体力づくりを進めることができる。また授業を交流することによって中1ギャップの解消が期待できる。
- ・ 体力を付けることが「生きる力」につながることを実感し、生活力が付くことが期待できる。
- ・ トレーニング集会や運動集会で体力向上の意識を高めることができる。
- ・ 健やかな心身を作るための食習慣を身につけることができる。

体 制

- ・ 校長を中心に、校内の生徒指導部と体育科教員、部活動顧問、生徒会執行部担当が連携して自分の体にふさわしい体力づくりを行う。
- ・ 小学校と合同の「健康体力部会」を構成する。
- ・ 生徒会の健康委員会と連携を行い、毎月の目標や取組方法の指導を行う。
- ・ データや実態を基に、定期的に会議を行う。(PDCA サイクル)

推進組織

令和7年度体力づくり推進計画＜年間指導計画＞

東広島市立豊栄中学校

様式②

達成目標

○心とからだを一体として捉え、積極的に運動し、体力の向上を図る。
○生徒個人が自分の体力について分析をし、自ら必要な体力要素を考えたトレーニングが楽しく取り組める、以前とは違った体力の向上を目指し、体力づくり日本一をめざす。

～3月		4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	11月	12月
Plan		Do	Check	Action	Plan	Do		Check	Action
結果分析，全体計画・年間指導計画立案 計画に基づき実施		新体力テストやアンケート調査等， 実施把握のための調査実施・結果分析		見直しと指導改善計画の立案 計画に基づき実施		評価 見直し・次年度の計画			
【体育科・保健体育科】	球技 バスケットボール バドミントン	体づくり運動 体ほぐしの運動	体づくり運動 体の動きを 高める運動 陸上競技 記録の向上	球技 バレーボール	器械運動 柔軟性巧緻性の向上	中高合同体育大会に 向けた走力、筋力の向 上 ダンス リズムの特徴を捉える	ソフトボール 投力の向上	武道（剣道）運動への 心構え、体幹の強化 球技	長距離走 持久力の向上
【教科外】	体力づくり 呉加茂地区新人駅伝 大会 東広島中学校新人駅 伝大会	体力づくり 春季大会 県選手権予選 定期健康診断 （身体測定・歯科健診 など） 交通安全指導（4月）	体力づくり 春季大会	体力づくり 呉・賀茂地区大会	体力づくり 生徒会球技大会 県選手権大会 市総体	体力づくり 文化祭 秋季大会 中高合同体育大会 ロードレース大会	体力づくり 文化祭 市内駅伝大会	体力づくり 中国中学校駅伝大会 呉・賀茂地区新人大会	体力づくり
【日常生活等】	部活動 放課後練習	部活動 放課後練習 トレーニング集会 規則正しい生活習慣 の確立 給食後の歯磨き指導	部活動 放課後練習 トレーニング集会	部活動 放課後練習 トレーニング集会 給食指導	部活動 放課後練習 トレーニング集会 食育指導	部活動 放課後練習 トレーニング集会	部活動 放課後練習 トレーニング集会	部活動 放課後練習 トレーニング集会 食育指導	部活動 放課後練習 トレーニング集会
【家庭・地域との連携】	町内駅伝大会	PTA総会などでの、 保護者への説明及び 協力依頼	農業などの手伝い	体力測定結果報告	環境整備作業 リサイクル活動 へソ祭り		文化祭の発表	リサイクル活動 板鍋山マラソン	